

OBSAH

Úvod: MARŠMELOUNY A VŠÍMAVOST / 5

1.

JAK POROZUMĚT VZTAHU
MEZI EMOCEMI A JÍDLEM / 9

2.

PŘIJETÍ KONCEPTU PŘIJETÍ / 37

3.

UVĚDOMĚLÉ OKAMŽIKY / 63

4.

EMOČNÍ INTELIGENCE / 95

5.

SURFOVÁNÍ PO NUTKAVÝCH POCITECH
A PĚSTOVÁNÍ REALISTICKÉ SEBEDŮVĚRY / 131

6.

JAK HLÍDAT SVOU MYSL / 147

7.

INTENZIVNÍ EMOCE A IMPULZIVITA / 165

8.

JAK PĚSTOVAT SOUCIT K SOBĚ SAMÉMU / 185

9.

OCHUTNÁVKA ŽIVOTNÍCH HODNOT / 209

10.

DOBŘÍ KONEC A NOVÝ ZAČÁTEK / 229

POZNÁMKY / 240

POUŽITÁ LITERATURA / 242